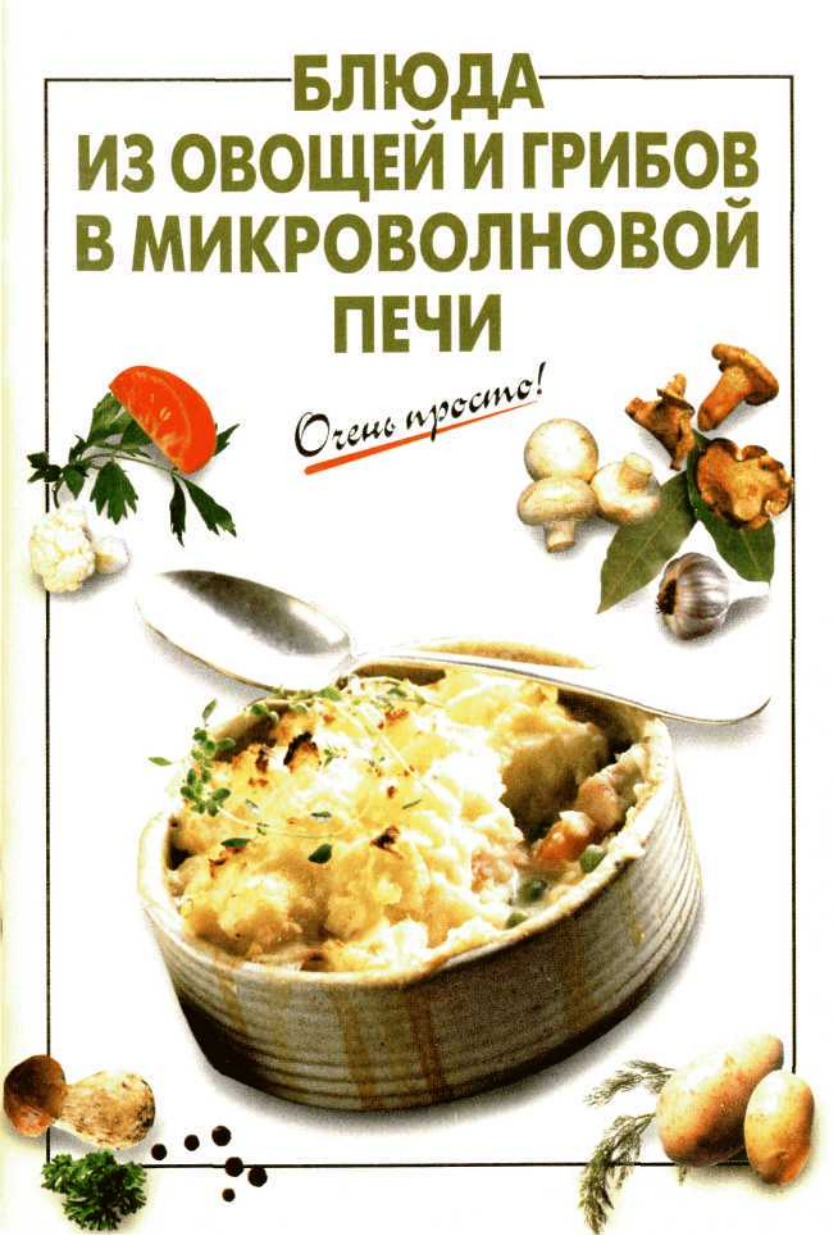
VISIT…

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.996
Б71

Составитель *Г. С. Выдревич*

Б71 **Блюда** из овощей и грибов в микроволновой печи / Сост. Г. С. Выдревич. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2006. - 64 с.

Овощи и грибы с помощью микроволновой печи можно приготовить очень быстро, при этом сохраняя их природный вкус и сберегая множество полезных веществ.

В предлагаемой читателю книге что-то интересное для себя найдут и изысканный гурман, и неприхотливый в еде человек, и искусный кулинар, и ничего еще толком не умеющий новичок. В ней собраны самые разнообразные рецепты закусок, супов и вторых блюд на любой вкус.

ББК 36.996

© «Терция», составление, 2006
© «Терция», оформление, 2006
© ООО «Издательство «Эксмо», 2006

ISBN 5-699-19730-3

www.infanata.org

ПРЕДИСЛОВИЕ

Микроволновая печь позволяет готовить овощи и грибы быстро, сохраняя в них максимум полезных веществ и подчеркивая их неповторимый природный вкус.

Чтобы блюдо приготовилось поскорее, нарезайте продукты мелко, лучше всего — одинаковыми кусочками, и тогда они прогреются равномерно. Кроме того, овощи на стебельках или кочешках (цветную капусту, брокколи) лучше располагать стеблями к краю тарелки, а те, которые готовятся целиком — по краям блюда.

Если вы хотите запечь целиком, например, помидоры или картофель, нужно проколоть кожицу в нескольких местах. Тогда овощи не «взорвутся» и будут выглядеть очень красиво. Красивый вид придаст им и растопленное масло, если полить им продукты перед приготовлением.

Время приготовления во многом зависит от того, насколько свежи овощи и грибы, как они нарезаны, а также, безусловно, от вашего вкуса. Рекомендуется ориентироваться на минимальное время, указанное в рецепте, а дальше — пробуйте. Не забывайте, что, постояв немного, овощи размягчатся. Если вы готовите намного больше продуктов, чем сказано в рецепте, время приготовления нужно увеличить на треть или на половину. Надо помнить и о том, что в этих продуктах довольно много собственной жидкости (чем они моложе и свежее — тем больше), но чтобы блюдо получилось сочным, воду все же лучше добавить (2–3 ст. ложки на 450 г продукта).

Один артишок, например, готовится на полной мощности в течение 3–4 мин, два – 5–7 мин, три – 8–12 мин. При этом их лучше сбрызнуть лимонным соком и завернуть в бумагу. Свекла среднего размера, если проколоть ее кожицу, потребует 12–14 мин, а в середине процесса ее нужно будет перевернуть. Чтобы приготовить 225 г брокколи, нужно всего 5 мин. Любая капуста готовится быстро. Брюссельская: 100 г – 2 мин, 225 г – 5 мин; белокочанная (нарезанная): 225 г – около 5 мин, 450 г – 6–8 мин; цветная: 100 г – 2 мин, 450 г – около 10 мин. В процессе приготовления ее нужно перевернуть или перемешать. Нарезанная морковь, естественно, требует меньше времени, чем цельная: 225 г – 5 и 6 мин, 450 г – 8 и 10 мин. Один початок кукурузы, сдобренный маслом и завернутый в бумагу, приготовится за 2–3 мин. Двум початкам нужно около 5 мин. Нарезанный кабачок с небольшим количеством масла или воды готовится за 3 мин (100 г) или за 5–7 мин (450 г). Для целой луковицы понадобится 5–6 мин. Грибы без воды требуют пару минут (100 г). Несколько дольше готовится горох: 225 г – 5–6 мин, 450 г – 7–9 мин. Брюкве и картофелю нужно примерно одинаковое время: на 450 г – около 10 мин.

Любители острых блюд могут приправить овощи и грибы поджаренными орехами, смешанными с перцем, мускатным орехом, острым сыром. Специи лучше класть в готовое блюдо.

Из овощей и грибов можно приготовить разнообразные закуски, супы и вторые блюда. Собранные в этой книге рецепты помогут вам долго не повторяться, каждый раз радуя себя и близких чем-то новеньким и интересным.

ЗАКУСКИ

Авокадо с помидорами и сыром

2 крупных спелых авокадо, сок половины лимона или лайма, 2 помидора, 1 средняя луковица, 2 ст. ложки тертого сыра, 2–3 ст. ложки мелких кубиков черного хлеба, 8 поджаренных ядер фундука или половинок ядер грецкого ореха, белый молотый перец, соль.

Авокадо разрезать пополам, удалить косточку и осторожно вынуть ложкой всю мякоть. Лук мелко порубить. Помидоры очистить от кожицы и нарезать кубиками.

Мякоть авокадо размять вилкой, добавить сок лимона, хлебные кубики, лук, помидоры, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Получившуюся смесь выложить на половинки авокадо. Посыпать сыром, украсить орехами. Выложить на тарелку, накрыть бумажным полотенцем. Готовить 5–6 мин на полной мощности. Подавать горячими.

Авокадо с ветчиной

2 средних спелых авокадо, 100 г постной ветчины, 2 ст. ложки рубленых грецких орехов, 0,5 ч. ложки ли-

монного сока, 0,5 ч. ложки паприки, 1 ст. ложка молотых сухарей, 2 ст. ложки нарезанных стеблей сельдерея, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки нежирных сливок, белый молотый перец, соль.

Авокадо разрезать пополам, удалить косточку. Ложкой вынуть часть мякоти. Ветчину мелко нарезать, смешать с орехами, паприкой, сельдереем, сливками, лимонным соком, сухарями, посолить и поперчить по вкусу. Получившуюся смесь выложить в авокадо, полить растопленным сливочным маслом.

Выложить на тарелку, прикрыть бумажным полотенцем и готовить на полной мощности 4–5 мин. Подавать горячими. Ветчину и орехи можно заменить 175 г креветок.

Баклажаны с кедровыми орехами

2 крупных баклажана, 1 стакан панировочных сухарей, 2 ст. ложки ядер кедровых орехов, 1 долька чеснока, 3 вареных яйца, 2 ч. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки молока, 4 ч. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка сухих пряных трав, соль.

Баклажаны вымыть, обсушить, срезать плодоножки (очищать от кожицы не нужно). Разрезать пополам вдоль, положить на тарелку срезом вниз и накрыть бумажной салфеткой. Готовить на полной мощности 8–9 мин. Слегка остудить, вынуть мякоть ложкой и размять ее до состояния пюре с помощью миксера или кухонного комбайна. К пюре добавить сухари, орехи, измельченный чеснок, мелко нарезанные яйца, молоко, лимонный сок, травы. Посолить по вкусу и тщательно перемешать. Получив-

шуюся массу аккуратно выложить в «лодочки» из кожицы. Выложить их на тарелку, полить оливковым маслом. Запекать на полной мощности в течение 4 мин. Можно подавать и горячими, и холодными.

Баклажаны с мятой

3–4 баклажана, 250 г брынзы, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки измельченных ядер орехов, 1 ч. ложка мелко нарезанных листьев мяты, 3–4 ст. ложки оливкового масла, сок 0,5 лимона, сахар, черный молотый перец, соль.

Баклажаны вымыть, обсушить, срезать плодоножки (очищать от кожицы не нужно). Разрезать пополам вдоль, положить на тарелку срезом вниз и накрыть бумажной салфеткой. Готовить на полной мощности 8–9 мин. Слегка остудить, вынуть мякоть ложкой, взбить вилкой или с помощью миксера, добавить размятую брынзу, измельченный чеснок, мяту, лимонный сок, оливковое масло. Сахар, перец и соль положить по вкусу. Все тщательно перемешать. Получившуюся массу выложить в кожицу от баклажанов, посыпать орехами. Прогреть на полной мощности в течение 1 мин. Подавать, слегка охладив.

Баклажанная икра

4 баклажана, 3 помидора, 1 луковица, 1–2 дольки чеснока, уксус, красный молотый перец, соль.

Баклажаны вымыть, обсушить, проколоть в нескольких местах вилкой и прогреть в течение 10 мин на полной мощности. Затем перевернуть и прогреть еще 10 мин.

Помидоры, лук и чеснок мелко нарезать, смешать и прогреть 5 мин на той же мощности.

Баклажаны остудить, очистить от кожицы, мякоть размять и смешать с овощами. Посолить и поперчить по вкусу, добавить немного сахара, тщательно перемешать, дать немного настояться.

Ловеч из помидоров

1 кг помидоров, 50 г зелени петрушки, 4 ст. ложки толченых сухарей, 10 мл растительного масла, соль.

Помидоры нарезать толстыми кружочками. Крупно нарезать зелень петрушки. Большую плоскую посуду посыпать половиной зелени. На нее выложить ровным слоем половину помидоров, посолить, посыпать оставшейся петрушкой и половиной толченых сухарей. Выложить остальные помидоры, посыпать их оставшимися сухарями и полить растительным маслом. Запекать 9–10 мин на полной мощности. Оставить в выключенной микроволновке на 3 мин. Подавать холодным.

Закуска из фасоли

450 г консервированной белой фасоли, 450 г консервированной красной фасоли, 1 крупная красная

луковица, 2 дольки чеснока, 1 лимон, 30 мл оливкового масла, 2 ст. ложки нарезанного свежего тимьяна, 225 г консервированных помидоров, черный молотый перец, соль.

Фасоль откинуть на сито и промыть в холодной воде. Обсушить. Лук нарезать тонкими полукольцами. Чеснок порубить. Из лимона выжать сок, кожуру натереть на мелкой терке.

Лук и чеснок залить маслом, перемешать, накрыть посуду крышкой и готовить 3 мин на полной мощности. Добавить тимьян, нарезанные помидоры, цедру и лимонный сок. Готовить под крышкой в течение 3 мин на той же мощности.

Добавить фасоль. Готовить под крышкой 4 мин. Остудить до комнатной температуры. Посолить и поперчить по вкусу.

Овощная закуска

500 г кабачков цуккини, 125 г свежих шампиньонов, 2 луковицы, 1 колбаса «Пеперони», 1 стручок сладкого красного перца, 210 г консервированной кукурузы, 4 ломтика сыра «Моцарелла», 150 г ветчины, томатная паста, черный молотый перец, соль.

Кабачки вымыть и нарезать кружочками. Шампиньоны тщательно вымыть и, не очищая, тонко нарезать.

Лук нарезать кубиками, колбасу – кружочками, сыр – длинными полосками, ветчину – кубиками. Сладкий перец очистить от перегородок и семян и

мелко нарезать. Жидкость от кукурузы смешать с томатной пастой (по вкусу).

Кабачки, шампиньоны, лук, перец и кукурузу выложить в неглубокую посуду, посолить по вкусу, перемешать, залить томатным соусом, сверху выложить сыр, колбасу и ветчину, присыпать перцем.

Запекать на мощности выше средней в течение 10 мин.

К закуске можно подать поджаренный хлеб, смазанный сливочным маслом с чесноком.

Заливное из белых грибов

500 г свежих белых грибов, 1 яйцо, 500 мл воды, 2 ст. ложки желатина, 20 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Желатин замочить в холодной воде на 40–50 мин, пока он не набухнет. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками.

Грибы очистить, произвольно нарезать, залить водой, посолить по вкусу. Готовить под крышкой на полной мощности 10–12 мин или в автоматической программе «Овощи» до звукового сигнала. Дать настояться 5 мин в отваре, после чего отвар процедить, грибы охладить и мелко порубить.

Желатин распустить в грибном отваре в течение 1–2 мин на полной мощности. Не кипятить!

На дно формы налить одну треть теплого раствора желатина, охладить, пока желе не застынет, положить кружочки яйца, грибы и листочки зелени. Залить оставшимся раствором и оставить в холодном месте на 3–6 ч.

Форму с готовым желе опустить в горячую воду на 20–30 с, а затем аккуратно опрокинуть на блюдо.

Фасоль по-турецки

400 г консервированной или вареной фасоли без жидкости, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 2 помидора, 1 стручок сладкого перца, 2 ст. ложки измельченных кинзы, базилика, укропа, 3–4 ст. ложки оливкового масла, сахар, черный молотый перец, соль.

Лук и чеснок мелко порубить, перемешать с маслом, прогреть в открытой посуде в течение 5 мин на полной мощности. В процессе приготовления два-три раза перемешать. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками. Помидоры очистить от кожицы, нарезать так же. Перец и помидоры добавить к луку, влить 3–4 ст. ложки воды, положить немного сахара, поперчить и посолить по вкусу, перемешать. Накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности 7 мин. В процессе приготовления два-три раза перемешать. Добавить фасоль, зелень. Прогреть на той же мощности 1 мин.

Фасоль подавать холодной.

Фаршированные помидоры

4 помидора, 2 яйца, 50 г сырокопченой грудинки, 20 г зелени, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки тертого сыра, 100 г консервированных помидоров,

1 ст. ложка оливкового масла, белый молотый перец, соль.

С помидоров срезать верхушку и аккуратно удалить мякоть. Посолить изнутри.

Зелень мелко нарезать. Сухари подрумянить на сухой сковороде. Грудинку очень мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и порубить или размять вилкой. Зелень, сухари, грудинку, яйца и сыр перемешать. Слегка посолить и поперчить. Получившейся смесью нафаршировать помидоры.

Консервированные помидоры размять, смешать с мякотью свежих помидоров и мелко нарезанными верхушками, добавить оливковое масло, посолить и поперчить по вкусу. Выложить на дно формы, сверху положить фаршированные помидоры. Запекать под крышкой в течение 4 мин на средней мощности.

Фаршированный картофель

8–10 клубней картофеля.

Для сметанной начинки: 100 г сметаны, 30 г зелени, красный молотый перец, соль.

Для ветчинной начинки: 100 г ветчины, 50 г сыра, белый молотый перец, соль.

Для начинки из шпрот: 8–10 шпрот, 2–3 яйца, 1 ст. ложка лимонного сока.

Картофель вымыть, обсушить, проколоть вилкой в нескольких местах, положить в стеклянную посуду, накрыть крышкой, прогреть 8–10 мин на полной мощности, выдержать 5 мин под крышкой.

Картофель остудить, очистить, срезать верхушку каждого клубня, аккуратно вынуть мякоть из середины, заполнить полость начинкой, накрыть верхушками. Подготовленные клубни выложить на блюдо, прогреть в течение 2–3 мин на полной мощности.

Чтобы приготовить сметанную начинку, мякоть картофеля надо смешать со сметаной, измельченной зеленью, солью и перцем до образования однородной массы.

Чтобы приготовить ветчинную начинку, ветчину нарезать тонкими полосками, сыр натереть на крупной терке, посолить и поперчить по вкусу и перемешать.

Для начинки из шпрот нужно рыбу размять вилкой, добавить мелко нарубленные яйца, сваренные вкрутую, влить лимонный сок и перемешать.

Цуккини в лимонном соке

300 г цуккини, 20 г сливочного масла, 4 ст. ложки лимонного сока, соль.

Масло выложить с жаропрочную керамическую посуду и растопить его. Цуккини нарезать тонкими ломтиками, положить в масло, посолить по вкусу, полить лимонным соком. Посуду накрыть крышкой. Готовить на полной мощности около 5 мин. Если кабачки останутся твердыми, прогреть еще 1–2 мин. Готовое блюдо подержать в выключенной микроволновке 1–2 мин. Можно подавать и горячим, и холодным.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Летние щи

400 г молодой белокочанной капусты, 8 клубней картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 3 помидора, 1 корень петрушки, мясной бульон, зелень, соль.

Капусту нашинковать, лук нарезать полукольцами, морковь и петрушку – соломкой, картофель – кубиками. Бульон довести до кипения, положить в него овощи, прогреть 5 мин на полной мощности, после чего добавить нарезанные дольками помидоры. Довести до кипения и прогреть 2 мин на той же мощности. Посолить по вкусу.

Готовые щи посыпать измельченной зеленью.

Грибной суп

750 г свежих грибов, 4 луковицы-шалот, 2 яичных желтка, 250 мл куриного бульона, 2 ст. ложки растительного масла, 250 мл молока, 125 мл сливок, 1 ст. ложка муки, зеленый лук, черный молотый перец, соль.

Грибы очистить, тщательно вымыть, нарезать тонкими ломтиками, лук – колечками. Добавить масло, накрыть посуду крышкой и пассеровать в течение 3 мин на полной мощности. Соединить бульон и молоко, влить в грибы с луком, перемешать. Готовить 5 мин на той же мощности.

Муку растереть с небольшим количеством воды до образования однородной массы без комков. Помешивая, ввести эту смесь в суп, после чего готовить еще в течение 2 мин на полной мощности.

Желтки взбить со сливками, быстро влить смесь в суп и тщательно перемешать. Прогреть еще 3–5 мин на той же мощности. Посолить и поперчить.

Готовый суп посыпать измельченным зеленым луком. Подавать горячим.

Картофельный суп с сушеными грибами

2–3 клубня картофеля, 20 г сушеных грибов, 1 морковь, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 корня петрушки, зелень, соль.

Грибы залить холодной водой и варить в течение 10 мин на полной мощности. Затем отвар процедить, а грибы мелко нарезать и обжарить с маслом в течение 2–3 мин на полной мощности.

Картофель, корень петрушки и морковь нарезать соломкой, опустить в горячий отвар, посолить по вкусу. Готовить 5–6 мин на той же мощности, добавить грибы и томатную пасту, прогреть еще в течение 3–4 мин.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью. Можно подать сметану.

Картофельный суп с сушеными грибами и черносливом

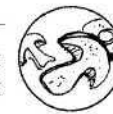
2–3 клубня картофеля, 0,5 луковицы, 20 г сушеных грибов, 5–6 ягод чернослива без косточек, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки изюма без косточек, 1 лимон, соль.

Грибы залить холодной водой и варить в течение 10 мин на полной мощности. Затем отвар процедить, грибы мелко нарезать и положить в отвар. Лук мелко нарезать, спассеровать в растительном масле в течение 1–2 мин на полной мощности, добавить муку, тщательно перемешать, пассеровать еще 2 мин на той же мощности, а затем положить в суп. Довести суп до кипения, добавить нарезанный толстой соломкой картофель, чернослив и изюм, посолить по вкусу. Прогреть в течение 8–9 мин на полной мощности.

К готовому супу подать ломтики лимона.

Картофельный суп со свежими грибами и мозгами

150 г мозгов, 200 г свежих белых грибов, 4–5 клубней картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 корень петрушки, зелень, сметана, соль.



Мозги промыть, опустить в холодную воду и варить 15–20 мин на полной мощности. Мозги вынуть, бульон процедить.

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками, обжарить с измельченным луком и маслом в течение 3–4 мин на полной мощности, положить в бульон и варить 7–8 мин на той же мощности. Картофель, корень петрушки и морковь нарезать соломкой, положить в суп и варить 8–9 мин на той же мощности. Положить в суп мозги и нарезанный дольками помидор, посолить по вкусу и прогреть 2–3 мин.

Готовый суп подавать со сметаной и зеленью.

Картофельная похлебка

5 клубней картофеля, 1 луковица, 2–3 дольки чеснока, 1 л воды, 1 лавровый лист, соль.

Репчатый лук мелко нарезать и прогреть в подсоленной воде в течение 1 мин на полной мощности. Добавить картофель, нарезанный маленькими кубиками, и варить еще 5 мин. Положить лавровый лист, варить еще 4 мин на той же мощности. Вынуть посуду из микроволновки, положить измельченный чеснок, перемешать и дать супу настояться под крышкой.

Луковый суп, запеченный с сыром

3 луковицы, 200 мл мясного или овощного бульона, 100 мл сухого белого вина, 1 ст. ложка растительного

масла, 1 ч. ложка муки, 60 г тертого сыра, 2 ломтика белого хлеба, черный молотый перец, соль.

Лук нарезать колечками, потушить с маслом под крышкой в течение 3–4 мин на полной мощности. Добавить муку, тщательно перемешать, влить бульон и вино, еще раз перемешать так, чтобы мука не образовала комков. Варить под крышкой 5–6 мин на полной мощности.

Ломтики хлеба подсушить в тостере, посыпать их сыром.

Суп посолить и поперчить по вкусу, разлить по двум суповым чашкам, сверху положить тосты с сыром. Запекать 5–6 мин на средней мощности при включенном гриле.

Похлебка из щавеля

500 г щавеля, 1 ст. ложка муки, сливочное масло, соль.

Щавель мелко нарезать, посолить, потушить в небольшом количестве масла в течение 2 мин на полной мощности. Добавить муку, тщательно перемешать, залить водой и готовить 5 мин на той же мощности.

Овощная похлебка

1 репа, 1 свекла, 1 луковица, 0,5 стакана мелко нарезанного зеленого лука, 0,25 стакана пшена, 1 л воды, листья крапивы и подорожника, сметана, соль.

Овощи очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Крапиву и подорожник нашинковать. Пшено перебрать и тщательно промыть.

Овощи и пшено залить кипящей подсоленной водой, довести до кипения и готовить в течение 1,5–2 мин на полной мощности. Добавить крапиву и подорожник, настоять в выключенной печи под крышкой 5 мин.

Подавать со сметаной и зеленым луком.

Овощной суп по-югославски

1 л воды, 100 г белокочанной капусты, 100 г цветной капусты, 2 моркови, 1 маленький кабачок, 1 клубень картофеля, 300 г консервированного зеленого горошка, 1 яйцо, 1 бульонный кубик, 20 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Все овощи и зелень мелко нарезать, размять в пюре с помощью миксера, залить водой, добавить раскрошенный бульонный кубик и горошек. Варить в течение 14 мин на мощности выше средней. Посолить и поперчить по вкусу, ввести взбитое яйцо, перемешать и дать настояться около 5 мин.

Похлебка с репой и рисом

2 репы с ботвой, 1 морковь, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки риса, соль.

Ботву срезать, листья вымыть и мелко порубить. Репу и морковь очистить и нарезать соломкой. Рис промыть, залить кипящей подсоленной водой, готовить 3–4 мин на полной мощности. Добавить репу, морковь и ботву, перемешать, прогреть еще 4–5 мин на той же мощности. Дать настояться под крышкой 10–15 мин. В готовый суп влить растительное масло.

Суп из помидоров

800 г консервированных помидоров без кожицы, 200 мл томатного сока, 100 мл сливок, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 ч. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки крахмала, овощной бульон, черный молотый перец, соль.

Лук и чеснок мелко порубить, прогреть с маслом в течение 3 мин на полной мощности.

Добавить мелко нарезанные помидоры и с помощью миксера сделать пюре. Посолить по вкусу, накрыть посуду крышкой и готовить 6–8 мин на полной мощности. Влить томатный сок и горячий бульон, ввести смесь крахмала со сливками, перемешать. Варить еще 5–6 мин на той же мощности. Посолить и поперчить по вкусу.

Суп из помидоров с чесноком

6 помидоров, 1 луковица, 200 г корня петрушки, 1–2 моркови, 2 л бульона, 1 ч. ложка сливочного мас-

ла, 0,5 стакана риса, чеснок, сахар, черный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать и размять со сливочным маслом, добавить нарезанные помидоры, накрыть посуду крышкой. Готовить на средней мощности в течение 5 мин.

Положить спассерованные морковь и петрушку, рис, влить бульон, посолить по вкусу, добавить немного сахара. Готовить на полной мощности 15–20 мин, время от времени помешивая.

Получившуюся смесь протереть через сито, положить измельченный чеснок, слегка поперчить. Довести на полной мощности до кипения.

Суп-жюльен

2 моркови, 2 репы, 2 луковицы, 1 небольшой кочан цветной капусты, 3–4 клубня картофеля, 1 корень сельдерея или петрушки, 100 г зеленого горошка в стручках, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль.

Морковь, сельдерей или петрушку, репу и лук нарезать небольшими кусочками и прогреть со половиной сливочного масла в течение 3 мин на полной мощности.

Влить 1 стакан холодной подсоленной воды и варить 10 мин на той же мощности. Затем протереть все через сито.

Капусту разобрать на мелкие соцветия. Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками, горошек вынуть из стручков. Отварить в подсоленной воде (10 мин на полной мощности).

Добавить оставшееся масло и прокипятить 5 мин на мощности ниже средней. Соединить с пюре.

Готовый суп посыпать зеленью.

Суп из овощей

1 л воды, 1 морковь, 1 луковица, 1 небольшой кочан цветной капусты, 4 клубня картофеля, 0,5 стакана свежего гороха или фасоли, 2 огурца, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сливок, 1 ст. ложка муки, зелень, соль.

Овощи (кроме огурцов) очень мелко нарезать, залить подсоленной водой, варить на полной мощности в течение 10 мин, изредка помешивая. Муку растереть с маслом, перемешать с мелко нарезанными огурцами, добавить в овощи. Готовить 3 мин на той же мощности. В готовый суп влить сливки, положить кружочки яиц, сваренных вкрутую, посыпать измельченной зеленью.

Суп из кабачков с рисом

1 кабачок, 0,5 стакана риса, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 л воды, соль.

Кабачок очистить, нарезать кубиками, опустить в кипящую подсоленную воду, добавить рис. Варить 8–10 мин на полной мощности, изредка помешивая.

Добавить зелень, варить еще 1 мин на той же мощности. В готовый суп положить масло.

Суп-пюре из кабачков

3 молодых кабачка, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 л воды, черный молотый перец, соль.

Кабачки тщательно вымыть и, не очищая, нарезать кубиками. Опустить в горячую подсоленную воду и отварить в течение 5–7 мин на полной мощности. Вынуть кусочки кабачков шумовкой, протереть через сито, соединить с отваром и перемешать. Муку прогреть с маслом 2 мин на полной мощности, ввести в суп, перемешивая так, чтобы не образовалось комков. Прогреть суп в течение 10 мин на той же мощности. Поперчить по вкусу, ввести взбитые желтки.

Половину отвара можно заменить горячим молоком.

К супу хорошо подать гренки из белого хлеба, поджаренного на сливочном масле.

Суп-пюре из тыквы

1 кг тыквы, 2 моркови, 1 луковица, 3 корня петрушки, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки сливочного масла, сметана, соль.

Тыкву очистить, крупно нарезать, отварить в подсоленной воде в течение 10 мин на полной мощности. Затем вынуть куски тыквы шумовкой, протереть через

сито. В этом же отваре сварить морковь и петрушку (7–8 мин на полной мощности), а потом протереть их. Лук мелко нарезать, прогреть с маслом на полной мощности в течение 1–2 мин, добавить муку, перемешать и прогреть еще 2 мин.

Все ингредиенты соединить, перемешать.

Готовый суп подавать со сметаной. Можно также подать гренки из белого хлеба, поджаренного на сливочном масле.

Суп из тыквы с горохом

300 г тыквы, 0,5 стакана гороха, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 морковь, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, черный молотый перец, соль.

Горох промыть и вымочить в течение нескольких часов в холодной воде. Воду слить, залить горох горячей подсоленной водой и варить в течение 7 мин на полной мощности. Добавить картофель, нарезанный кубиками, и варить еще 5 мин на той же мощности. После этого положить нарезанные кубиками коренья и тыкву. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать и варить еще 5 мин. Вместо тыквы можно использовать кабачки или патиссоны.

Суп из перца

500 г сладкого стручкового перца, 2 луковицы, 4 помидора, 2 яйца, 600 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Лук тонко нашинковать, прогреть с маслом в течение 5 мин на полной мощности. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, мелко порубить, добавить к луку и варить, изредка помешивая, пока смесь не загустеет. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой, добавить к луку с помидорами, залить водой и перемешать. Посолить по вкусу. Варить на средней мощности в течение 10 мин. Затем заправить суп взбитыми яйцами, накрыть посуду крышкой и дать супу настояться.

Суп из гороха с гренками

500 г гороха, 1 луковица, 100 г острого сыра, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 батон, соль.

Лук мелко нарезать, прогреть с мукой и маслом на полной мощности в течение 2–3 мин. Горох промыть, залить холодной водой и варить 20 мин на полной мощности. Потом протереть через сито вместе с отваром, посолить по вкусу, положить лук, разбавленный холодным отваром. Варить 2 мин на той же мощности. Дать отстояться.

Приготовить гренки. С батона срезать корку, мякоть нарезать кубиками, полить их маслом, посыпать тертым сыром и прогреть на полной мощности 2–3 мин.

Суп из зеленого горошка с молоком

1 кг зеленого горошка, 2 ст. ложки манной крупы, 1,5 стакана молока, 2–3 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль.

Горошек отварить в 1 л подсоленной воды (5 мин на полной мощности), добавить крупу, прогреть 2 мин на той же мощности. В середине приготовления перемешать. Влить молоко, положить масло, перемешать и прогреть в течение 1 мин. Готовый суп заправить зеленью.

В суп можно также положить 1–2 ст. ложки томатной пасты.

Суп-пюре из зеленого горошка

800 г консервированного зеленого горошка, 1 л молока, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла.

Горошек протереть через сито (оставить 1–2 ст. ложки, не протирая). Молоко прогреть 2–3 мин на средней мощности, положить муку, перемешать, чтобы не было комков, и прогреть, помешивая, пока смесь не загустеет. Протертый горошек положить в молочную смесь и прогреть в течение 2 мин на полной мощности. Заправить маслом, положить целый горошек и перемешать.

К супу можно подать гренки.

Суп из фасоли и картофеля

200 г фасоли, 2 клубня картофеля, 1–2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка томата-пюре, лавровый лист, соль.

Фасоль промыть, выдержать в холодной воде 10 ч, после чего отварить на полной мощности в течение 15 мин. Затем добавить нарезанный кубиками картофель. Лук мелко нарезать, прогреть с маслом в течение 2 мин на полной мощности, добавить томат-пюре, перемешать и прогреть 3 мин на той же мощности. Положить в суп, добавить лавровый лист по вкусу, посолить. Варить еще около 5 мин на той же мощности.

Суп из фасоли со сладким перцем

0,5 стакана фасоли, 2 луковицы, 2 клубня картофеля, 2 стручка сладкого перца, 1,5 л бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки измельченных ядер орехов, сметана, зелень, соль.

Фасоль отварить в бульоне в течение 10 мин на полной мощности. Лук прогреть с маслом в течение 2 мин на той же мощности, положить в фасоль. Добавить нарезанный кубиками картофель, нарезанный кольцами перец, орехи и посолить по вкусу. Прогреть 5 мин на полной мощности.

Готовый суп подавать со сметаной и зеленью.

Суп с чесноком

10 долек чеснока, 3–4 клубня картофеля, 2 яйца, 2 булочки, 2,5 ст. ложки сливочного масла, 1,5 л воды, черный молотый перец, соль.

Картофель очистить, сварить целиком, протереть через сито, отвар сохранить. Чеснок нарезать тонкой соломкой, прогреть с маслом на полной мощности в течение 2–3 мин, залить водой, в которой варился картофель, добавить картофельное пюре, посолить и поперчить по вкусу.

Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Белки взбить в крутую пену. Опустить в суп порциями — по 1 ч. ложке. Затем влить желтки, разведенные холодным супом. Булочки нарезать соломкой и обжарить в масле в течение 3 мин. Получившиеся гренки разложить по тарелкам и залить супом.

Суп-пюре из салата

800 г листового салата, 1,25 л молока, 250 мл сливок, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Салат окунуть на 1–2 мин в горячую воду, обсушить и пропустить через мясорубку. Муку прогреть с 2 ст. ложками масла в течение 1–2 мин на полной мощности, развести горячим молоком, довести до кипения, добавить салат. Варить 7 мин на полной мощности, посолить по вкусу, добавить оставшееся масло и сливки, перемешать.

К супу можно подать гренки.

Суп-пюре из спаржи

800 г спаржи, 1 л молока, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, соль.

Спаржу перебрать, 20–25 головок отложить, остальную нарезать и варить 7–10 мин в 500 мл подсоленной воды на средней мощности.

Муку прогреть с половиной масла в течение 1,5 мин на полной мощности, развести молоком, довести смесь до кипения, соединить со спаржей и отваром. Готовить 5 мин на полной мощности. Затем протереть через сито и посолить по вкусу. В готовый суп положить оставшееся масло и отложенную спаржу.

Суп из сельдерея

250 г корня сельдерея, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 1 яичный желток, 0,5 стакана сметаны, 5 ст. ложек тертого сыра, лимонный сок, соль.

Сельдерей очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать и прогреть с маслом 1 мин на полной мощности. Добавить муку, перемешать, прогреть еще 1 мин. Залить водой и готовить 5 мин на той же мощности.

Желток перемешать со сметаной и небольшим количеством отвара, влить в суп, добавить немного лимонного сока, посолить по вкусу, всыпать сыр, перемешать. Прогреть 2–3 мин на полной мощности.

Суп из щавеля

150 г щавеля, 1 морковь, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 0,5 стакана сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, соль.

Морковь и картофель очистить, нарезать соломкой, залить холодной водой, посолить по вкусу. Готовить на полной мощности в течение 10 мин, время от времени помешивая. Отвар слить и процедить. Щавель нашинковать, потушить с маслом и небольшим количеством воды в течение 5 мин на полной мощности, помешивая. Протереть через сито, соединить с отваром и овощами, положить мелко нарезанный лук, довести до кипения. Добавить сметану.

Яйцо сварить вкрутую, мелко порубить, разложить по тарелкам, выложить отварные овощи, налить суп.

Суп из картофеля

8–10 клубней картофеля, 4 яйца, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки муки, тмин, зелень, соль.

Картофель очистить, нарезать кубиками, залить холодной водой, прогреть на полной мощности в течение 15 мин. Добавить немного тмина, положить сметану, смешанную с мукой, измельченную зелень и мелко нарезанные крутые яйца. Посолить по вкусу, прогреть на полной мощности в течение 1 мин.

Суп из щавеля и крапивы

4 стакана измельченного щавеля, 4 стакана измельченной крапивы, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 2 яйца, соль.

Крапиву и щавель прогреть в подсоленной горячей воде в течение 1 мин на полной мощности, откинуть на дуршлаг. Лук прогреть с маслом на той же мощности в течение 2 мин, добавить крапиву, щавель и обжаренную муку. Тушить под крышкой 5 мин на той же мощности. Во время приготовления помешивать. Добавить воду со сметаной, довести до кипения. В тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца, а затем налить суп.

Суп из картофеля с соевыми бобами

6 клубней картофеля, 250 г соевых бобов, 2 л мясного бульона, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, соль.

Лук мелко нарезать и прогреть с маслом в течение 1 мин на полной мощности. Добавить муку, перемешать и прогреть еще 1,5 мин на той же мощности. В середине приготовления перемешать. Влить бульон.

Соевые бобы вымочить в кипяченой воде 12–15 ч, отварить в этой же воде в течение 15 мин на средней мощности, затем выложить их в бульон, добавить нарезанный кубиками картофель, посолить по вкусу. Варить 10 мин на полной мощности.

Суп из картофеля с пшеном

7 клубней картофеля, 0,5 стакана пшена, 150 г сала, 2 луковицы, мясной бульон, укроп, соль.

Пшено опустить в кипящий бульон, прогреть на полной мощности в течение 5 мин, добавить нарезанный кубиками картофель. Варить до полуготовности картофеля. Сало нарезать кубиками и обжарить вместе с измельченным луком в сковороде на плите. Положить все в бульон, прогреть 3 мин на полной мощности. Готовый суп посыпать измельченным укропом.

Суп из крапивы

500 г крапивы, 1 луковица, 1 морковь, 6–8 клубней картофеля, 2,5 л воды, 80 г сливочного масла, 4 вареных яйца, сметана, зелень, соль.

Лук, морковь и яйца мелко порубить, добавить масло, 250 мл воды, посолить, накрыть крышкой и тушить на средней мощности, пока не выпарится вода.

Крапиву отварить в небольшом количестве воды, протереть через сито, добавить к кореньям. Влить оставшуюся воду, положить картофель, нарезанный кубиками, посолить по вкусу. Варить в течение 7 мин на полной мощности. Готовый суп подавать с зеленью и сметаной.

Суп из подорожника

800 г подорожника, 1 морковь, 100 г томатной пасты, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка измельченной петрушки, 1 ст. ложка измельченного сельдерея, 50 г сливочного масла, 2 л бульона, 1–2 ст. ложки муки, соль.

Подорожник промыть холодной водой, обсушить, пропустить через мясорубку. Пюре залить кипящим бульоном (можно водой), добавить мелко нарезанную морковь, лук, томатную пасту, зелень. Варить 10 мин на полной мощности, посолить по вкусу, добавить муку, довести до кипения на той же мощности.

В суп можно добавить немного уксуса.

Суп-крем из шампиньонов

400 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 1 долька чеснока, 500 мл куриного бульона, 3 ст. ложки крахмала, 250 мл молока, 50 мл сливок, зеленый лук, белый молотый перец, соль.

Шампиньоны тщательно вымыть и, не очищая, мелко нарезать. Лук и чеснок порубить. Ингредиенты соединить, накрыть посуду крышкой и тушить на полной мощности 4–6 мин. Затем добавить горячий бульон, перемешать, протереть все через сито, влить молоко и снова перемешать. Прогреть в закрытой посуде 4–5 мин на той же мощности.

Крахмал развести в сливках, влить тонкой струйкой, помешивая, в суп, посолить и поперчить по вкусу. Готовый суп посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Суп из шампиньонов по-флорентийски

200 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 яичный желток, 0,75 стакана бульона,

0,75 стакана молока, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка сливочного масла, шпинат, черный молотый перец, соль.

Грибы тщательно вымыть и, не очищая, мелко нарезать. Лук и чеснок порубить. Шпинат (количество – по вкусу) тоже мелко нарезать. Ингредиенты соединить, добавить масло, перемешать. Накрыть посуду крышкой и готовить в течение 6–8 мин на полной мощности. Добавить муку и тщательно перемешать, чтобы не было комков. Соединить бульон и молоко, посолить и поперчить по вкусу, добавить к грибам. Прогреть 3–5 мин на той же мощности под крышкой. Желток растереть со сливками, помешивая, влить в суп. Прогреть еще 1–2 мин на той же мощности.

Суп с домашней лапшой и грибами

50 г сушеных грибов, 0,5 луковицы, 0,25 моркови, сливочное масло, петрушка, соль.

Для лапши: 35 г муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка воды, соль.

Приготовить лапшу. Муку смешать с яйцом и водой, посолить по вкусу, замесить крутое тесто. Раскатать его в очень тонкий пласт и нарезать острым ножом на полоски шириной не более 0,5 см и длиной 3–4 см. Подсушить на доске.

Грибы залить холодной водой и прогреть 8–10 мин под крышкой на полной мощности, отвар процедить. Грибы мелко нарезать, положить в отвар, добавить лапшу, морковь, нарезанную соломкой, и мелко нарезанный лук. Посолить по вкусу. Готовить 5–7 мин на полной мощности, положить масло и перемешать.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью петрушки.

Суп с кабачками и свежими грибами

300 г свежих белых грибов, 300 г кабачков, 1–2 клубня картофеля, 0,5 моркови, 30 г зеленого лука, 1 крупный помидор, 30 г сливочного масла, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, сметана, зелень, соль.

Кабачки и картофель очистить, нарезать толстой соломкой. Морковь, корни сельдерея и петрушки нарезать тонкими кружочками и спассеровать с маслом в течение 2–3 мин на полной мощности, затем добавить крупно нарезанный зеленый лук и пассеровать еще 2–3 мин на той же мощности.

Грибы очистить, тщательно вымыть, нарезать тонкими ломтиками, опустить в кипящую воду и варить около 10 мин на полной мощности. Добавить коренья, картофель и варить еще 5–7 мин. Затем добавить кабачки и помидор, нарезанный ломтиками, посолить по вкусу и варить еще около 5 мин на той же мощности. Готовый суп подавать со сметаной и измельченной зеленью.

Суп из белых грибов с макаронами

100 г сушеных грибов, 100 г макаронных изделий, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1,5 л воды, 2 ст. ложки сливочного масла, сметана, соль.

Грибы вымочить в холодной воде в течение 2–3 ч, затем отварить в той же воде в течение 10 мин на полной мощности. Отвар процедить, грибы мелко нарезать.

Морковь, корень петрушки и лук мелко нарезать, обжарить в масле в течение 2–3 мин на полной мощности, положить в отвар, добавить макаронные изделия, посолить по вкусу и варить 5–6 мин. Положить грибы и прогреть еще 1–2 мин на той же мощности.

Готовый суп подавать со сметаной.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Баклажаны в томате

400 г баклажанов, 3 ст. ложки оливкового масла, 150 г томатной пасты, 1 луковица, 1 долька чеснока, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать и прогреть вместе с оливковым маслом в открытой посуде в течение 2–2,5 мин на полной мощности. Баклажаны промыть, нарезать продольными ломтиками и выложить в посуду с луком. Добавить истолченный чеснок. Посолить и поперчить по вкусу, положить томатную пасту и перемешать. Посуду накрыть крышкой и тушить овощи на полной мощности в течение 9–11 мин. Готовое блюдо посыпать мелко нарубленной петрушкой.

Аджапсандали

500 г баклажанов, 3 луковицы, 3 клубня картофеля, 3 стручка сладкого перца, 500 г помидоров, 0,5 стакана растительного масла, 1 ст. ложка нарезанной

зелени петрушки, кинзы, чабреца и укропа, 3 дольки чеснока, соль.

Лук нарезать очень тонкими кольцами, добавить 2 ст. ложки растительного масла и прогреть в течение 1–2 мин на полной мощности. Влить оставшееся масло, добавить нарезанные кружочками баклажаны, перемешать и прогреть 2 мин на той же мощности.

Картофель нарезать кубиками, перец очистить от зерен и пленок и нарезать кольцами, помидоры пропустить через мясорубку. Добавить к баклажанам, положить зелень, посолить по вкусу, накрыть посуду крышкой и тушить 10–15 мин на полной мощности.

Можно подавать и горячим, и холодным. Картофель можно не класть, а количество чеснока — увеличить.

Бобы с помидорами

600 г зеленых бобов, 600 г помидоров, 4 дольки чеснока, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Зеленый лук выложить в посуду вместе с измельченным чесноком. Добавить оливковое масло и прогреть в закрытой посуде 5 мин на полной мощности. Бобы очистить, вымыть, нарезать, положить к луку с чесноком. Готовить под крышкой в течение 7 мин на той же мощности. За время приготовления перемешать 2–3 раза. Помидоры очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать и добавить к овощам. Посолить и поперчить по вкусу. Тушить в

закрытой посуде 15 мин на полной мощности. Перемешать 2–3 раза. Готовые бобы посыпать зеленью петрушки.

Брокколи печеная

150 г брокколи, 100 г ветчины, 100 мл бульона, 100 мл молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, мускатный орех, лимонный сок, 30 г тертого сыра, черный молотый перец, паприка, соль.

Брокколи прогреть на полной мощности в течение 3 мин. Ветчину нарезать полосками и посыпать ею брокколи. Приготовить соус. Смешать бульон с молоком и нагреть на полной мощности в течение 1,5 мин. Тщательно перемешать муку с маслом и добавить в соус. Все перемешать и нагреть на полной мощности 1 мин. Смешать мускатный орех, лимонный сок и соль, добавить в соус и полить капусту с ветчиной. Посыпать смесью сыра, черного перца и паприки и запекать на полной мощности в течение 2,5 мин.

Брокколи с сыром

300 г свежей или замороженной брокколи, 100 г тертого сыра, красный молотый перец, соль.

Брокколи вымыть, разобрать, положить в специальную посуду, накрыть крышкой. Тушить на пол-

ной мощности: свежую – 6 мин, замороженную – 7 мин. Посолить и поперчить по вкусу, посыпать сыром и нагревать еще 1 мин на той же мощности, пока сыр не расплавится.

Белокочанная капуста с яблоками

500 г белокочанной капусты, 2–3 яблока, 0,25 стакана сметаны, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, сливочное масло, соль.

Капусту тонко нашинковать и готовить с маслом в закрытой посуде в течение 5 мин на полной мощности. Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать соломкой. Соединить сметану, яйцо и муку и взбить до образования однородной массы. Яблоки и сметанную смесь добавить к капусте, посолить по вкусу, перемешать. Готовить под крышкой 5 мин на полной мощности.

Брокколи под соусом «Бешамель»

500 г брокколи, 0,75 стакана молока, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 100 г тертого сыра твердых сортов, 1 яичный желток, черный молотый перец, соль.

Приготовить соус. Растопить масло, растереть его с мукой, слегка прогреть на средней мощности, чтобы мука не подрумянилась. Добавить молоко, растереть

до образования однородной массы, довести до кипения. Сметану растереть с желтком, соединить с мучной смесью, одновременно добавляя сыр. Посолить и поперчить по вкусу.

Брокколи отварить в подсоленной воде, выложить в специальную посуду, залить соусом. Запекать на полной мощности в течение 10–15 мин.

Горошек по-французски

250 г замороженного горошка, 2 крупные луковицы, 2 больших листа салата, 2 ст. ложки сухого шерри, 0,5 ч. ложки сахара, 0,25 ч. ложки соли.

Посуду выстлать листьями салата. Лук нарезать колечками, добавить горошек, шерри, сахар и соль, выложить в кастрюлю. Накрыть ее крышкой и тушить в течение 6 мин на полной мощности. Во время приготовления перемешать один раз. Готовое блюдо подавать горячим.

Горошек с морковью

100 г замороженного горошка, 1 морковь, 10 г сливочного масла, 4 ст. ложки воды, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, мускатный орех, сахар, соль.

Морковь нарезать тонкой соломкой, добавить воду, масло, мускатный орех, сахар и соль по вкусу,

перемешать, накрыть посуду крышкой. Прогреть в течение 5–7 мин на полной мощности. Добавить горошек, перемешать. Готовить еще 3–4 мин на той же мощности.

Готовое блюдо посыпать зеленью.

Грибы в сметанном соусе

250 г свежих грибов, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль.

Грибы очистить, тщательно вымыть, мелко нарезать, добавить масло, накрыть посуду крышкой и прогреть 2–3 мин на полной мощности.

Сметану соединить с мукой, мелко нарезанным чесноком и солью, перемешать так, чтобы не было комков. Получившейся смесью полить грибы. Запекать в течение 3–4 мин на полной мощности.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Грибной гуляш

500 г свежих грибов, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 стручок сладкого перца, 3 помидора, 1 лавровый лист, соль.

Лук тонко нашинковать, добавить масло и прогреть в течение 2–3 мин на мощности выше средней.

Грибы очистить, тщательно вымыть, мелко нарезать, добавить к луку, перемешать и готовить в течение 2–3 мин на полной мощности. Каждую минуту перемешивать.

Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать кружочками. Перец и помидоры положить к грибам, добавить сметану, лавровый лист, соль. Тушить под крышкой в течение 15–20 мин на мощности выше средней. Затем снять крышку, перемешать, посыпать тертым сыром и прогреть еще 1–2 мин на полной мощности, пока сыр не расплавится. К готовому блюду можно подать отварной картофель, или картофельное пюре, или салат из свежих овощей.

Грибы с беконом под травяным соусом

450 г свежих грибов, 200 г бекона без шкурки, 50 г сливочного масла или маргарина, 3 ст. ложки муки, 150 мл молока, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки свежей измельченной петрушки, красный молотый перец, соль.

Грибы очистить, тщательно вымыть, крупно нарезать.

Разложить бекон в один слой в большой плоской тарелке, прикрыть листом бумаги и прогреть на полной уровне мощности в течение 2–3 мин. Обсушить его, выложив на бумагу, крупно нарезать. Масло растопить на полной мощности в течение 45 с. Добавить грибы и готовить на той же мощности 4–5 мин. Соединить грибы с беконом, перемешать. Добавить муку в оставшееся масло, перемешать. Затем тонкой струйкой, помешивая, влить молоко, следя за тем, чтобы не образовывались комки. Гото-

вить на полной мощности в течение 4–5 мин, пока смесь не загустеет. Во время приготовления часто помешивать. Посолить и поперчить по вкусу, добавить лимонный сок, петрушку. Грибы с беконом полить соусом, тщательно перемешать и прогреть на полной мощности в течение 1–2 мин.

Грибы с сыром

600 г свежих грибов, 4–5 ст. ложек тертого сыра, 150 г сливочного масла, 2 луковицы, 3–4 дольки чеснока, 2–3 ломтика хлеба, соль.

Грибы очистить, промыть, ножки отделить от шляпок. Ножки мелко нарезать, положить в растопленное масло, добавить мелко нарезанный лук, измельченный чеснок, накрошенный хлеб. Перемешать, посолить по вкусу, прогреть на полной мощности в течение 7–8 мин.

Получившуюся массу выложить в шляпки и прогреть на той же мощности в течение 8 мин. Горячие грибы посыпать сыром и сразу же подавать.

Грибы, тушенные с овощами (вариант 1)

500 г свежих грибов, 3 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 0,25 кочана капусты, 6–8 клубней картофеля, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки то-

матной пасты, 0,5 стакана сметаны, 1 стакан воды, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, соль.

Лук нарезать тонкими кружочками и прогреть с маслом на мощности выше средней в течение 2–3 мин. Добавить очищенные и произвольно нарезанные грибы, посолить по вкусу, перемешать и готовить еще 3–4 мин на полной мощности. Затем накрыть крышкой и держать в тепле. Капусту, морковь и корень петрушки нарезать тонкой соломкой, перемешать с растительным маслом и готовить на полной мощности в течение 2–3 мин. Затем сверху положить нарезанный кружочками картофель, влить воду и тушить под крышкой 2–3 мин на той же мощности. После этого добавить грибы, заправить смесью томатной пасты и сметаны, все тщательно перемешать, посыпать зеленым луком и укропом. Готовить в течение 3–5 мин на мощности выше средней.

Грибы, тушенные с овощами (вариант 2)

400 г свежих грибов, 1 стручок острого красного перца, 3 луковицы, 100 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, белый молотый перец, соль.

Грибы очистить, тщательно вымыть, крупно нарезать. Лук и перец мелко порубить, смешать с грибами, добавить растительное масло и прогреть в течение 3,5–4 мин на полной мощности. Затем добавить муку, томатную пасту, сметану, перемешать. Если смесь получилась

очень густой, добавить немного воды. Посолить и поперчить по вкусу. Готовить под крышкой в течение 7 мин на средней мощности.

Грибы, тушенные с картофелем

60 г сушеных грибов, 4–5 клубней картофеля, 30–50 г сливочного масла, 2 луковицы, 100 г сметаны, 1 ст. ложка муки, зелень, черный молотый перец, соль.

Грибы вымочить в течение 5 ч, воду слить, грибы мелко нарезать. Лук нарезать полукольцами, картофель – кубиками или соломкой. Грибы и лук прогреть с маслом на полной мощности в течение 5–7 мин. Перемешать, добавить картофель и немного воды. Прогревать еще 7 мин на той же мощности под крышкой.

Сметану соединить с мукой, перцем и солью, тщательно перемешать, чтобы не было комков. Если смесь получится очень густой, влить немного воды. Получившейся смесью залить грибы с картофелем. Прогреть на средней мощности в течение 7–8 мин.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Запеченная цветная капуста

1 кг цветной капусты, 1 луковица, 125 мл белого вина, 1 ч. ложка муки, 125 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 100 г ва-

рено-копченого окорока, 1 ч. ложка молотой паприки, смесь молотых пряных трав, мускатный орех, соль.

Капусту отварить в подсоленной воде, разделить на соцветия. Добавить мелко нарезанный лук, пряные травы и вино, выложить в форму для микроволновой печи и накрыть крышкой. Запекать на полной мощности в течение 20 мин. Приготовить белый соус из муки, масла и 125 мл жидкости, в которой варилась капуста (перемешать и прогреть до загустения). Залить им капусту. Смешать сыр, сухари, паприку, мускатный орех, нарезанный окорок и выложить сверху эту смесь. Запекать без крышки на полной мощности 3 мин, пока сыр не расплавится.

Запеченный картофель

8–10 клубней картофеля.

Картофель тщательно вымыть, обтереть, проколоть кожицу в нескольких местах, положить на блюдо в один слой. Более мелкие клубни должны лежать в середине. Запекать в течение 10–12 мин на полной мощности.

Кабачки по-итальянски

500 г молодых кабачков, 1 банка (425 г) консервированных помидоров без сока, 1 луковица, 1 малень-

кая головка чеснока, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка мелко нарезанного базилика, маслины, соль.

Кабачки вымыть и нарезать кубиками. Лук нарезать колечками, чеснок порубить. Помидоры размять или порубить. Растопить масло (30 с на полной мощности), положить лук и чеснок. Тушить 3–4 мин на той же мощности. Добавить кабачки, помидоры, томатную пасту и базилик, перемешать. Накрыть посуду крышкой и прогреть в течение 5–7 мин на той же мощности. Готовое блюдо украсить маслинами.

Кабачки, тушенные с йогуртом

500 г кабачков, 200 г натурального йогурта, 2 ч. ложки семян горчицы, черный молотый перец, соль.

Кабачки очистить, нарезать тонкими ломтиками, слегка посолить и прогреть под крышкой в течение 5–6 мин на полной мощности. Смешать йогурт, семена горчицы и перец. Получившейся смесью залить кабачки. Прогреть 1 мин на той же мощности. Подавать горячими.

Кабачки по-султански

3 средних кабачка, 50 г сыра, 2 яичных желтка, 75 мл молока, 40 г изюма без косточек, 40 г ядер мин-

даля, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.

Кабачки очистить, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину, посолить, поперчить и выдержать в течение получаса в холодном месте.

Миндаль ошпарить, очистить от кожицы, натереть, соединить с молоком, желтками, распаренным изюмом и перемешать. Получившейся смесью наполнить кабачки, посыпать тертым сыром, полить растительным маслом. Добавить в посуду 2–3 ст. ложки воды.

Запекать в течение 15–20 мин на полной мощности, время от времени поливая кабачки выделившимся соком. В середине приготовления кабачки перевернуть более мягкой частью к центру.

Кабачки с грибами

1 кабачок цуккини, 3–4 свежих гриба, 2 луковицы, 2–3 дольки чеснока, 2 помидора, 4 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана тертого сыра, 0,5 стакана овощного бульона, 30 г зелени петрушки, белый молотый перец, соль.

Грибы очистить, тщательно вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Лук и чеснок очень мелко нарезать, зелень порубить.

Все ингредиенты перемешать, добавить растительное масло. Готовить на полной мощности в течение 5 мин. За время приготовления несколько раз перемешать.

Два яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, круп-

но нарезать, смешать с сырыми яйцами и половиной сыра, соединить с грибами и перемешать.

Кабачок очистить от кожуры и семян, нарезать крупными кружочками, выложить в кастрюлю, сверху поместить грибную смесь, посолить и поперчить по вкусу, посыпать оставшимся сыром. На сыр выложить кусочки сливочного масла.

Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, протереть через сито, развести овощным бульоном, полить овощи.

Накрыть посуду крышкой и прогреть на полной мощности в течение 7 мин. После этого крышку снять и готовить еще 10 мин на средней мощности.

Картофель с маслом

500 г картофеля, 30 г сливочного масла, соль.

Картофель очистить, нарезать соломкой, положить в жаропрочную посуду, посолить, добавить масло, 2–3 ст. ложки воды. Накрыть посуду крышкой и тушить на полной мощности 10–12 мин. В процессе приготовления один раз перемешать.

Картофель с салом

4–5 клубней картофеля, 100–150 г сала, соль.

Картофель очистить, нарезать кружочками, выложить на блюдо, посолить по вкусу. На каждый

ломтик картофеля положить по ломтику сала. Запекать на полной мощности 7–8 мин.

Картофель со сливками

800 г картофеля, 200 мл сливок, 30 г сливочного масла, 1 луковица, черный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать и прогреть с маслом на полной мощности в течение 5 мин. Картофель очистить, нарезать ломтиками, посолить и поперчить по вкусу. Выложить в специальную посуду, сверху — лук. Залить сливками. Накрыть посуду крышкой и готовить 14–16 мин на полной мощности.

Картофель с сыром

500 г картофеля, 150 г тертого сыра твердых сортов, зелень, красный молотый перец, соль.

Картофель очистить, нарезать кубиками, выложить в кастрюлю слоями, перемежая их сыром, солью и перцем. Готовить примерно 15 мин на полной мощности.

Картофель с чесноком

2 клубня картофеля, 1 головка чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сухой горчицы, 1 ч. ложка молотой паприки, соль.

Картофель очистить, вымыть и обсушить. Нарезать крупными кружочками, кружочки — пополам.

Чеснок очистить, мелко порубить, смешать с горчицей, паприкой и маслом. Посолить по вкусу.

Картофель выложить на блюдо, смазать чесночной смесью. Готовить на полной мощности 8–10 мин.

Картофельная запеканка с мясом

5–6 клубней картофеля, 2–3 ст. ложки воды, 1–2 яйца, сметана, сливочное масло, соль.

Для начинки: 300 г мясного фарша, 1 луковица, 150 мл красного сухого вина, 1–2 яйца, соль.

Картофель очистить, крупно нарезать, добавить воду, накрыть посуду крышкой. Готовить 8–10 мин на полной мощности, дать настояться под крышкой в течение 5 мин. Горячий картофель протереть через сито или пропустить через мясорубку, охладить, смешать с яйцами, посолить по вкусу. Получившуюся массу разделить на две части.

Форму смазать маслом, выложить половину картофельной массы, разровнять. Сверху положить мясную начинку, на нее — кружочки яйца, сваренного вкрутую. Закрыть все оставшейся картофельной массой, разровнять, смазать сметаной. Запекать в течение 10–12 мин на полной мощности или в комбинированном режиме с грилем либо конвекцией до образования румяной корочки.

Для приготовления начинки нужно мелко нарезанный лук смешать с фаршем, прогреть под крышкой в течение 5–6 мин на полной мощности, влить вино, снять крышку, готовить еще 5 мин на той же мощности,

пока не выпарится половина жидкости. Посолить, тщательно перемешать, выдержать под крышкой 5 мин.

Картофельная запеканка с лососем

5–6 клубней картофеля, сливочное масло, тертый сыр, сметана, соль.

Для начинки: 300 г филе лосося, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками, сложить в стеклянную посуду, накрыть ее крышкой, прогреть на полной мощности 8–10 мин, посолить и подержать под крышкой 5 мин.

Форму смазать маслом, выложить половину картофеля, на него — начинку из лосося, накрыть оставшимися ломтиками картофеля, смазать верхний слой сметаной и посыпать сыром. Запекать на полной мощности 12–15 мин или в комбинированном режиме с грилем либо конвекцией до образования румяной корочки.

Для приготовления начинки филе рыбы нарезать тонкими ломтиками, посолить, полить лимонным соком, смазать маслом и помариновать 5–7 мин.

Квашеная капуста с яблоками

400 г квашеной капусты, 3–4 яблока, 2 луковицы, 125 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, 4 яго-

ды можжевельника, 1 лавровый лист, 6 горошин душистого перца, сахар, черный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать и потушить с маслом в закрытой посуде в течение 3 мин на полной мощности.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими дольками, смешать с капустой. Получившуюся смесь добавить к луку, влить воду, положить можжевельник, лавровый лист, черный и душистый перец, немного сахара, посолить по вкусу. Перемешать и готовить под крышкой в течение 11 мин на полной мощности. Во время приготовления несколько раз перемешать.

Кукуруза, тушенная с луком и перцем

300 г зерен кукурузы, 1 луковица, 1 стручок сладкого зеленого перца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Лук и зеленый перец нарезать кубиками. Выложить в смазанную маслом посуду и прогреть 1–2 мин на полной мощности. Добавить кукурузу, оставшееся масло, накрыть посуду крышкой и готовить 5–8 мин на той же мощности. В процессе приготовления один раз перемешать. Посолить по вкусу, дать немного настояться.

Краснокочанная капуста с яблоками

450 г краснокочанной капусты, 3–4 яблока, 1 средняя луковица, 50 г сливочного масла, 50 г коричневого

сахара, 50 мл воды, 30 мл винного уксуса или сидра, гвоздика, красный молотый перец, соль.

Капусту тонко нашинковать. Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать. Лук нарезать тонкими полукольцами и прогреть с маслом под крышкой в течение 3 мин на полной мощности. Добавить сахар, воду, уксус или сидр, гвоздику по вкусу и перемешать. Положить капусту и яблоки. Готовить под крышкой в течение 15 мин на полной мощности, время от времени помешивая. Посолить и поперчить по вкусу.

Капусту можно подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу или сосискам.

Овощное чили

2 средние луковицы, 2 дольки чеснока, 2 моркови, 2–3 клубня картофеля, 1 красный стручок сладкого перца, 1 банка фасоли, 1 банка кукурузы, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 банка консервированных помидоров, 150 мл овощного бульона, 2 ст. ложки соуса чили, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка коричневого сахара, 300 мл греческого йогурта или сметаны, 100 г тертого сыра «Чеддер», черный молотый перец, соль.

Лук и чеснок мелко порубить. Морковь и картофель нарезать кружочками. Перец очистить от сердцевины и нарезать соломкой. Фасоль промыть под струей холодной воды. С кукурузы слить сок.

Лук и чеснок прогреть с маслом в течение 5 мин на полной мощности. Добавить морковь, картофель,

сладкий перец, фасоль и кукурузу. Помидоры размять или мелко нарезать, добавить бульон, соус чили, томат-пюре и сахар, перемешать. Получившейся смесью залить овощи.

Накрыть посуду крышкой и готовить, периодически помешивая, 20–25 мин на полной мощности. Посолить и поперчить по вкусу.

Перед подачей полить йогуртом и посыпать сыром.

Тушеная краснокочанная капуста

450 г краснокочанной капусты, 25 г сливочного масла, 1 средняя луковица, сок и тертая цедра 2 апельсинов, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка куриного бульона, красный молотый перец, соль.

Масло растопить на полной мощности. Положить мелко нарезанный лук и тушить 5–7 мин на той же мощности, помешивая. Добавить нашинкованную капусту, апельсиновые сок и цедру, сахар, лимонный сок, бульон, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Накрыть посуду крышкой. Тушить на той же мощности в течение 15–20 мин.

Лук-порей с маслом

450 г лука-порея, 300 мл куриного бульона, 75 г масла, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки или шалфея, черный молотый перец, соль.

Лук нарезать, положить в кипящий бульон и варить на полной мощности 12–14 мин, время от времени помешивая, пока лук не станет нежным, но не разварится (должен похрустывать). Вынуть, хорошо просушить.

Добавить масло, посолить и поперчить по вкусу. Прогреть на той же мощности 2 мин, пока не растает масло. Посыпать петрушкой или шалфеем.

Тушеные баклажаны

500 г баклажанов, 2 луковицы, 2 помидора, 2 стручка сладкого перца, 0,5 стакана сметаны, соль.

Баклажаны нарезать кружочками, посолить. Выделившийся сок слить.

Лук тонко нарезать, выложить в посуду, сверху положить помидоры, нарезанные дольками, перец, нарезанный кружочками, баклажаны.

Посолить по вкусу, залить сметаной. Тушить под крышкой 6 мин на полной мощности.

Тушеные вешенки

500 г вешенок, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,75 стакана сметаны, 1 яичный желток, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки измельченного укропа, 2 ст. ложки воды, белый молотый перец, соль.

Лук нарезать очень тонкими колечками, добавить масло, прогреть в течение 2–3 мин на мощности выше средней.

Грибы тщательно вымыть, мелко нарезать, смешать с луком, влить воду, посолить и поперчить по вкусу. Тушить на мощности выше средней в течение 3 мин. После этого увеличить мощность до полной, перемешать грибы и тушить еще 6–8 мин. Затем добавить смесь сметаны, сыра, желтка и укропа, тщательно перемешать, уменьшить уровень мощности до выше средней и тушить 1–2 мин.

Готовое блюдо подавать горячим.

Тушеные грибы

250 г свежих грибов, 100 г сливочного масла, 1 долька чеснока, соль.

Грибы очистить, тщательно вымыть, мелко нарезать, выложить в кастрюлю, добавить измельченный чеснок и масло. Посолить по вкусу. Закрыть посуду крышкой и тушить 5–7 мин на мощности выше средней, перемешать и тушить еще 1–2 мин.

Готовое блюдо можно использовать как самостоятельное, или как гарнир к мясу, или как наполнитель для бутербродов и сандвичей.

Тушеная морковь

500 г моркови, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,25 стакана молока, 1 ч. ложка муки, сахар, соль.

Морковь очистить, нарезать соломкой, залить 2–3 ст. ложками воды, добавить масло. Готовить 12 мин на средней мощности.

Затем залить смесью мелко нарезанного лука, молока, сахара и соли, перемешать. Готовить еще 6 мин на полной мощности.

Цветная капуста, тушенная в молоке

500 г цветной капусты, 200 мл молока, соль.

Капусту разобрать на соцветия, выложить в посуду для микроволновой печи, залить молоком, посолить по вкусу. Накрыть посуду крышкой и тушить 6–7 мин на полной мощности.

Шампиньоны на тостах

250 г маленьких белых шампиньонов, 2 стебля лука-шалот, 25 г сливочного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 0,5 стакана сливок, 1 ст. ложка муки или загустителя для белых соусов, 200 г жареной курицы, индейки или телятины, 2 яичных желтка, 6 ст. ложек сухого белого вина, 4 ломтика хлеба для тостов, 4 ломтика вареной ветчины, 8 ломтиков плавленого сыра, белый молотый перец, соль.

Лук-шалот очистить и мелко порубить. Сливочное масло довести до кипения в течение 2 мин на

полной мощности. Добавить шалот и пассеровать, пока он не станет прозрачным — в течение 2 мин на той же мощности.

Грибы тщательно вымыть и, не очищая, разрезать каждый на 4 части, сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели, положить в кастрюлю и, закрыв крышкой, запекать в течение 3 мин на полной мощности. Во время приготовления один раз перемешать.

Сметану загустить мукой или загустителем, посолить и поперчить по вкусу. Получившейся смесью полить грибы и в открытой посуде запекать в течение 4 мин на полной мощности. Мясо нарезать кубиками и добавить к грибам. Желтки тщательно растереть с вином, добавить в грибную смесь и запекать в течение 1,5 мин на средней мощности.

Обжарить хлеб, положить его на огнеупорные тарелки, на хлеб — положить ветчину, на ветчину — грибы, накрыть каждый тост двумя ломтиками сыра.

Запекать в предварительно нагретом гриле в течение 3–4 мин, пока сыр не начнет плавиться.

Шампиньоны с луком

300 г свежих шампиньонов, 1 крупная луковица, 50 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать и прогреть с маслом в течение 2 мин на полной мощности. Посолить и поперчить по вкусу. Шампиньоны тщательно вымыть и, не очищая, нарезать тонкими ломтиками.

Добавить их к луку, перемешать и прогреть на полной мощности в течение 8–9 мин.

Для этого блюда можно использовать также консервированные шампиньоны. В этом случае время приготовления нужно уменьшить на 4–5 мин.

Фаршированные грибы

250 г свежих грибов среднего размера, 4 ст. ложки масла или маргарина, 1 маленькая луковица, 3 ст. ложки хлебных крошек или молотых сухарей, 1 ст. ложка сухой петрушки, соль.

Грибы очистить, тщательно вымыть, ножки отделить от шляпок. Шляпки выложить на блюдо полой стороной вверх. Ножки грибов положить в стеклянную кастрюлю вместе с маслом и мелко нарезанным луком. Готовить в открытой посуде на полной мощности в течение 3–5 мин или до размягчения лука. Затем добавить хлебные крошки или сухари и петрушку.

Закрыть шляпки крышкой и готовить в течение 3–4 мин на полной мощности. Затем заполнить каждую шляпку фаршем из ножек, закрыть крышкой и готовить на полной мощности в течение 2,5 мин.

Золотой рис со специями

225 г риса, 3–4 маленькие луковицы, 900 мл овощного бульона, 25 г сливочного масла, 4 зерна кардамона, 1 ч. ложка молотой корицы, 1 ч. ложка сухих пряностей.

Рис промыть в холодной проточной воде, откинуть на сито и обсушить. Масло растопить на полной мощности в течение 30 с, положить в него пряности, кардамон, корицу и вымытые луковицы (целиком). Готовить в течение 1 мин на той же мощности. Затем всыпать рис, перемешать и готовить еще 2 мин. Влить бульон, тщательно перемешать, готовить еще 18 мин на полной мощности. В процессе приготовления пару раз перемешать. Готовое блюдо вынуть из печи, накрыть посуду крышкой, дать настояться в течение 5 мин, после чего удалить луковицы.

Картофель с грибами

300 г свежих или 50 г сушеных грибов, 3–4 клубня картофеля, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 50 г сметаны, 1 ст. ложка муки, черный молотый перец, соль.

Свежие грибы очистить, вымыть, нарезать (сушеные грибы вымочить в течение 2 ч). Картофель очистить и нарезать кубиками, лук мелко порубить. Ингредиенты соединить, перемешать, добавить масло и готовить в закрытой посуде в течение 14 мин на мощности выше средней. В процессе приготовления перемешать.

Сметану размешать с мукой, добавить 0,25 стакана воды, посолить и поперчить по вкусу. Получившейся смесью залить картофель с грибами, перемешать. Готовить еще 6–7 мин на той же мощности.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 3

Закуски 5
Первые блюда 14
Вторые блюда 37

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Художественный редактор *А. Г. Лютиков*
Верстка *А. Г. Вайник*
Корректор *И. Г. Иванова*

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
E-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.
В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.
В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34.
В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45.
В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.
Во Львове: Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:
В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:

Подписано в печать 08.11.2006
Формат 70x100 $^{1}/_{32}$. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 10 000 экз. Заказ № 6376

Отпечатано в ОАО "ИПК "Ульяновский Дом печати"
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org
Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!
www.infanata.org